

# 1月の健康カレンダー

## ● 愛育班活動

内容	日	曜日	場所
分班長会議	18	木	沼島総合センター

## ● 健康相談

内容	日	曜日	時間	場所
生活習慣病相談、 栄養相談、 血圧測定など	15	月	9:00～10:30 13:00～15:00	市役所本館1階

## ● 乳幼児健康カレンダー

( )は対象

内容	日	曜日	受付時間	場所
母親学級	18	木	13:15～13:30	
4か月児健康診査 (29年9月生)	30	火	12:30～13:00	
10か月児健康診査 (29年3月生)	23	火	12:30～13:00	
1歳6か月児健康診査 (28年6月生)	9	火	12:30～13:00	
2歳児歯科健診 (27年10月生)	17	水	13:00～13:30	
3歳児健康診査 (26年12月生)	16	火	12:30～13:00	
就学前5歳児健康診査 (25年1月生)	29	月	12:30～13:00	南あわじ市 保健センター
強い歯大好き健診 (26年10月・27年4月生)	10	水	13:15～13:45	
育児相談 (28年11月生)	12	金		
(29年6月生)	26	金	13:30～14:00	
食育講座赤ちゃん栄養サロン (29年8月生)	25	木	9:45～10:00	
遊びの教室(予約制)	11	木	9:30	
発達支援相談(予約制)	11	木	13:30～	

## ● 特定保健指導 (ヤセてきれいになる YK教室) ※要予約

内容	日	曜日	時間	場所
体重・腹囲・血圧測定 お菓子やお酒のカロリー グラフ・簡単ヨガ体験	31	水	9:30～12:00	中央公民館

## 時間外診療病院

月	平成病院
火	平成病院 八木病院
水	中林病院 南淡路病院
木	翠鳳第一病院
金	中林病院
土	翠鳳第一病院

平日18:00～23:00  
土曜13:00～23:00  
※当直医によって専門以外の診療はできない場合があります

## 休日応急診療所 (賀集地区公民館横 53-1536)

診察日	9:00～11:30 13:00～16:30	19:00～22:30
1日(月)	穀内勇夫 医師 村野謙一 医師	
2日(火)	畑田卓也 医師 浦瀬 巖 医師	
3日(水)	柴田亮平 医師 西口 弘 医師	
7日(日)	齊藤雅文 医師 宮崎美枝 医師	
8日(月)	前田昌己 医師 前田昌己 医師	
14日(日)	宮崎美枝 医師 村野謙一 医師	
21日(日)	村野謙一 医師 浦瀬 巖 医師	
28日(日)	浦瀬 巖 医師 大鐘稔彦 医師	

## ● 阿波踊り体操 (いずみ会主催) 1回100円

内容	日	曜日	時間	場所
阿波踊り体操	4	木	10:00～	南あわじ市 保健センター
	17	水		

## ● 献血

日	曜日	受付時間	場所
9	火	10:00～12:00 13:15～16:00	南あわじ市役所 本館

※各種教室・相談のお問い合わせは、健康課(☎43-5218)まで

## 認知症を支える家族の会 スマイル

認知症の介護の悩みを一人で抱え込んでいませんか? 日ごろの思いを話し合える場です。

日時 1月10日(水) 14:00～15:00

場所 中央公民館2階 視聴覚室

☎地域包括支援センター☎43-5237

## スマイルカフェ ☕ ※申込不要

認知症の人とご家族、地域の人誰もが気軽に集え、家族らが抱える介護負担の相談にスタッフが応じます。

日時 1月30日(火) 13:00～16:00

場所 いちばん星(南あわじ市市福永572)

☎地域包括支援センター☎43-5237

## 認知症サポーター養成講座を開催しませんか?

認知症サポーターとは、認知症の人やそのご家族をあたたく見守り応援する人のことを言います。この講座は、地域で10人ほど集まれば気軽に開催することが出来ます。「ぜひこの場所で開催してほしい」とのご希望があれば、ご相談ください。

☎地域包括支援センター☎43-5237

## 骨粗しょう症市民公開講座 ※無料、予約不要

骨粗しょう症をテーマに講演会を開催します。

日時 1月27日(土) 14:00～16:00

場所 県立淡路医療センター2階大会議室

☎がん相談支援センター☎24-5044

## 小児救急医療

### ◆小児夜間救急電話センター

毎日午後10時～午前6時までの間、医師が輪番で小児夜間救急診療を行っています。

☎小児夜間救急電話センター☎44-3799

### ◆休日小児救急診療

日曜・祝日・年末年始の休日、みなと元気館内の洲本市応急診療所において、小児科医の輪番による小児救急診療所を開設しています。

受付時間 9:00～11:30、13:00～16:30

☎洲本市応急診療所☎24-6340

# 新しい年も家族そろって健康に過ごしましょう。

～平成29年度町ぐるみ健診集計結果～

☎健康課☎43-5218

## 町ぐるみ健診集計結果

総受診者数 9,763人

(男性3,909人 女性5,854人)

特定基本健診受診者数 8,679人

(男性3,557人 女性5,122人)

## 特定基本健診判定結果

異常認めず	要指導	要医療	要継続医療
371人	2,202人	2,242人	3,864人
4.3%	25.4%	25.8%	44.5%

要指導: 早期に医療機関を受診するほどでないが生活習慣の見直しが必要  
要医療: 早期に医療機関を受診する必要あり

## メタボ判定

(特定基本健診受診者19～74歳)

	メタボ	メタボ予備群
男性	546人(18.9%)	409人(14.2%)
女性	224人(5.1%)	115人(2.6%)
全体	770人(10.6%)	524人(7.2%)

※( )内は男性2,885人、女性4,399人、全体7,284人に対する率

メタボは男性の割合  
が高くなっています

循環器系の異常が  
ある人の割合が高い

## 項目別の「要医療」の割合

項目	受診人数	該当者数	率(%)
血圧	8,679人	931人	10.7
血液脂質	8,675人	1,839人	21.2
心電図	1,816人	57人	3.1
眼底	1,722人	16人	0.9
糖尿病	8,679人	264人	3.0
尿酸	8,675人	236人	2.7
貧血	2,191人	243人	11.1
肝臓	8,675人	502人	5.8
腎臓	8,679人	286人	3.3

※要指導、要継続医療は含みません

## 体格

やせ: 10.2% (887人/受診人数8,678人)  
肥満: 21.5% (1,870人/受診人数8,678人)  
腹囲: 21.1% (1,536人/受診人数7,284人)

◆BMI=体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))

やせ: BMI18.5未満、肥満: BMI25.0以上

◆腹囲: 男性85cm以上、女性90cm以上

29歳までの女性は  
やせの割合が24.2%

## がん検診等の「要精密検査」の割合

項目	受診人数	該当者数	率(%)
胸部検診	8,074人	127人	1.6
喀痰(かたん)検査	61人	0人	0.0
胃部検診	2,476人	92人	3.7
大腸検診	5,811人	302人	5.2
肝炎ウイルス検診	451人	2人	0.4
前立腺検診	1,931人	162人	8.4
骨粗しょう症検診	1,844人	233人	12.6
ABC検診	2,899人	632人	21.8
腫瘍マーカー検査	5,126人	406人	7.9

## 1 健診を健康づくりに 役立てるコツ

◆ありのままの自分で受ける  
健診前だけ気をつけても自分のためになりません。普段から気をつけて過ごしましょう。

## 2 健診を健康づくりに 役立てるコツ

◆毎年受診、そして結果は保管  
前年に異常がなくても年に1度は受け、少しずつ変化している項目などは毎年比較して、改善や予防に役立てましょう。

## 3 健診を健康づくりに 役立てるコツ

◆結果を放置しない  
要医療、要精密検査などの結果があったら、自覚症状がなくても医療機関を受診しましょう。

健診結果を詳しく知りたい人は、健康相談をご利用ください。保健師、栄養士が一人ひとりに合った生活習慣改善方法をご紹介します。(予約不要、日程については健康カレンダーでご確認ください)